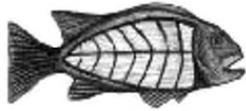


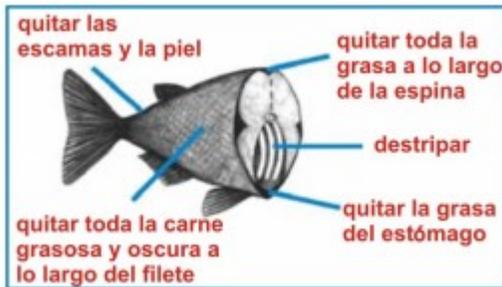
ADVERTENCIA !

Los BPC, dioxinas y mercurio presentan mayor riesgo a la salud de los bebés y niños de corta edad. Así que si usted es mujer (lactante, embarazada o en edad de concebir) o si ya tiene niños es importante cumplir con las recomendaciones mencionadas en el presente folleto al momento de alimentarse a si misma y a sus niños para reducir el nivel de exposición.



LIMPIAR:

Quitar y desechar la cabeza, las tripas, los riñones, el hígado, la carne y grasa a lo largo de la espina, la piel, la línea lateral y el estómago. Quitar la grasa, la piel y el estómago antes de cocinar el pescado.



Comer solo el filete!

No comer el pescado entero ni porciones grandes.

COCINAR:

Después de cocinar el pescado, o sea al horno, asado, frito, al vapor o a la parrilla, hay que desechar los jugos de cocción. Los caldos, sopas y guisos de pescado deben prepararse utilizando solo el filete.

Langosta Americana

Quitar la glándula verde



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN: :

División de ciencia e investigación (Division of Science and Research) Departamento de Protección al Medio Ambiente de Nueva Jersey (New Jersey Department of Environmental Protection) (609) 984-6070

Departamento de salud de Nueva Jersey
Programa de Seguridad de Alimentos y Drogas
<https://www.nj.gov/health/ceohs/food-drug-safety/>
or call (609)826-4935

Program sobre Contaminación de la Pesca y la Vida Silvestre (Fish and Wildlife Contamination Program) Administración de Protección del Medio Ambiente (Environmental Protection Agency)

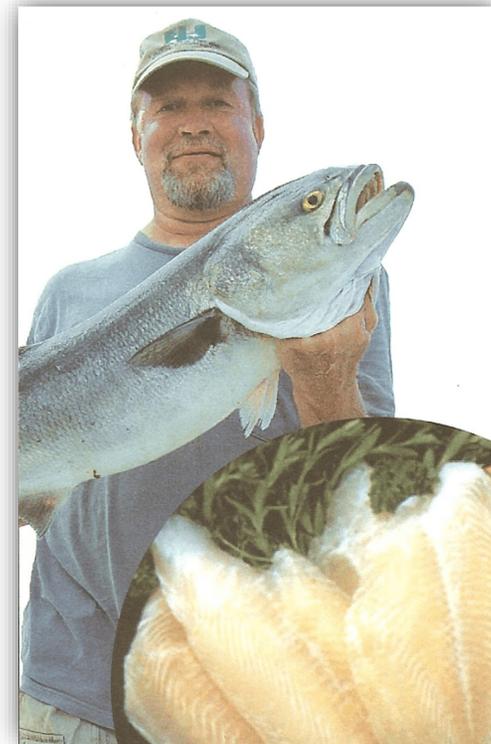
<https://www.epa.gov/fish-tech>

Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration)
<https://www.fda.gov/food/foodborneillnesscontaminants/buystoreervesafefood/default.htm>

1-888-SAFEFOOD

PESCAR Y COMER DE FORMA INTELIGENTE

Es Saludable comer pescado, pero en Nueva Jersey algunos peces y crustáceos están contaminados con sustancias como dioxinas, bifenilos policlorados (PCB) y mercurio.



[FishSmartEatSmartNJ.org](https://www.fishsmarteatsmartnj.org)



El presente folleto es un proyecto de cooperación entre el Departamento de Protección del Medio Ambiente de Nueva Jersey y del Departamento de Salud y Servicios para Personas Mayores de Nueva Jersey.

Foto de portada de Ed Stevenson tomada por Bruce Ruppel

2020

RESTRICCIONES ESTATALES Y REGIONALES DE CONSUMO DE PESCADOS PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN A DIOXINAS, BIFENILOS POLICLORADOS Y MERCURIO

COSTA

Lubina Rayada

Población en general :Una comida por mes
Población de mayor riesgo: No comer



Anguila Americana

Población en general: Cuatro comidas al año
Población de mayor riesgo: No comer



Pez azul (1)

Población en general: seis comidas al año
Población de mayor riesgo: No comer



Pez azul (2)

Población en general: Una comida por mes
Población de mayor riesgo: No comer



Langosta Americana

General & Población de mayor riesgo:
No comas la glándula verde



Cangrejo azul

General & Población de mayor riesgo: No pescar, no comer

- (1) Más de 6 libras/24 pulgadas
- (2) Menos de 6 libras/24 pulgadas
- (3) Marrón, Arroyo, Arco Iris, y Especies Híbridas
- (4) Con inclusión de la de agallas azules, semillas de calabaza y pecho rojo

INTERIOR

Trucha (3)

Población en general & Población de mayor riesgo: Una comida por semana



Perca Americana (Boca grande)

Población en general: Una comida por semana
Población de mayor riesgo: Una comida por mes



Perca Americana (Boca pequeña)

Población en general: Una comida por semana
Población de mayor riesgo: Una comida por mes



Lucio de Cadena

Población en general: Una comida por semana
Población de mayor riesgo: Una comida por mes



Perca Sol(4)

Población en general: Sin restricciones
Población de mayor riesgo: Una comida por semana



Carpa Cumún

Población en general: Una comida por semana
Población de mayor riesgo: Una comida por mes



Bagre (Cabeza de toro amarilla)

Población en general: Sin restricciones
Población de mayor riesgo: Una comida por mes



Bagre (Cabeza de toro marrón)

Población en general: Sin restricciones
Población de mayor riesgo: Una comida por mes



REGIÓN DE LOS PINARES

Perca Americana (Boca grande)

Población en general: Una comida por mes
Población de mayor riesgo: No comer



Perca Americana (Boca pequeña)

Población en general: Una comida por semana
Población de mayor riesgo: Una comida por mes



Lucio de Cadena

Población en general: Una comida por mes
Población de mayor riesgo: No comer



Bagre (Cabeza de toro marrón)

Población en general: Una comida por semana
Población de mayor riesgo: No comer



Perca Sol(4)

Población en general: Sin restricciones
Población de mayor riesgo: Una comida por mes



Carpa Cumún

Población en general: Una comida por semana
Población de mayor riesgo: Una comida por mes



Bagre (Cabeza de toro amarilla)

Población en general: Una comida por semana
Población de mayor riesgo: No comer



****La población de mayor riesgo se define como recién nacidos, niños, mujeres embarazadas, madres y mujeres en edad de concebir***



Para obtener recomendaciones de consumo adicionales para estos y otros peces en cuerpos de agua específicos, consulte las fuentes de contacto mencionadas en el presente folleto o en www.FishSmartEatSmartNJ.org

Si no hay restricciones específicas, debe limitarse el consumo de pescado de agua dulce a:

Población en general	Población de mayor riesgo
Una comida por semana	Una comida por mes

NOTA: Si usted desea reducir su exposición, debe evitar el consumo de pescados contaminados, o comer las raciones mínimas; no debe comer pescados contaminados de varias especies dentro de un mismo período de restricción alimentaria. (Por ejemplo, si usted come pescados de varias especies capturados en distintas regiones, las restricciones alimentarias no deben combinarse.)

CUENCA DE LA BAHIA DE NEWARK